Tap On Sport

Monitor de batimentos cardíacos
com Lente sensível a toque (TOL)

Modelo: SE102N

MANUAL DO USUÁRIO

CONTEÚDO

Introdução **2**
Características principais **2**
Vista frontal 2
Tela LCD 2
Para começar **3**
Ligando o relógio (apenas 1º uso) 3
Alternando os modos de funcionamento 3
Relógio / alarme / tom do teclado / lente com função de toque **4**
Alarme 4
Tom do teclado 4
Lente com função de toque (TOL) 5
Limites de frequência cardíaca / alerta **5**
Atividade alvo 6
Frequência cardíaca máxima / inferior / superior 6
Alerta de frequência cardíaca 6
Dados do usuário **7**
Nível de atividade 7
Índice de aptidão 8
Usando a cinta peitoral **8**
Sinal de transmissão 9
Cronômetro **11**
Verificando dados e frequência cardíaca atual enquanto o cronômetro está em funcionamento 11
Leitura da frequência cardíaca percentual 11
Luz de fundo / bloqueio do teclado **12**
Pilhas **12**
Informação sobre treino **13**
Como o monitor de frequência cardíaca pode ajudá-lo 13
Dicas para o treino 13
Utilização na água **13**
Especificações **14**
Precauções **15**
Sobre a Oregon Scientific **15**
CE – Declaração de conformidade **16**

INTRODUÇÃO

Agradecemos a preferência pelo Tap On Sport Monitor de batimentos cardíacos com Lente sensível a toque (TOL) Oregon Scientific™.

Este monitor de batimentos cardíacos usa transmissão sem fio, codificada e analógica.

IMPORTANTE Este relógio deve ser usado somente para prática esportiva e não deve substituir nenhum dispositivo médico.

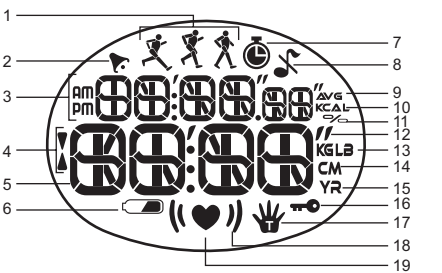
NOTA Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

VISTA FRONTAL

1. Tela com lente com função de toque : Toque na lente para ver um modo de tela pré-definido
2. **HR**: Entra no modo Frequência Cardíaca (HR); alterna as telas de frequência cardíaca
3. **MODE**: Passa para outro modo de tela
4. **ST / SP / +**: Inicia / pára o cronômetro; altera ajustes
5. ☀ / 🔒 : Liga a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia o teclado
6. **SET**: Entra no modo de ajuste; alterna as telas de ajuste do relógio

TELA LCD



1. Níve de atividade - caminhada / marcha / corrida
2. : Alarme ativado; pisca quando o alarme está em funcionamento
3. **AM / PM**: Formato 12 horas
4. / : Limite superior / inferior de frequência cardíaca
5. Hora / frequência cardíaca

6. : Indica que a bateria está fraca
7. : Cronômetro é indicado ou está em funcionamento
8. : Tom do teclado desligado
9. **AVG**: Leitura da frequência cardíaca média
10. **KCAL**: Unidade de caloria
11. **%:** Leitura da frequência cardíaca percentual
12. / : Unidades imperiais de altura (pés e polegadas)
13. **KGLB** : Unidade de peso
14. **CM** : Unidade métrica de altura (centímetros)
15. **YR** : Ano de nascimento do usuário
16. : Bloqueio do teclado ativado
17. : Função de toque na tela ativada
18. : Frequência cardíaca excedeu o limite configurado
19. : Pisca ao receber sinal de frequência cardíaca

PARA COMEÇAR

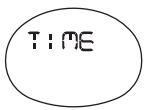
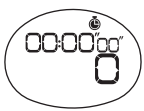
IMPORTANTE Para usar o relógio de forma efeciente ao exercitar, ou seja, para calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão, **É NECESSÁRIO** ajustar os limites de frequência cardíaca e os dados do usuário, conforme indicado nas respectivas seções.

LIGANDO O RELÓGIO (APENAS 1º USO)

Pressione qualquer tecla por 2 segundos para ativar a tela LCD.

ALTERNANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione **MODE** para alternar os 4 modos de funcionamento. Cada modo principal exibe uma tela de identificação para que o usuário reconheça o modo em que entrou. Após 1 segundo, a tela de identificação é automaticamente substituída pela tela do modo principal.

MODO TELA DE	IDENTIFICAÇÃO	MODO PRINCIPAL
RELÓGIO		
CRONÔMETRO		
PERFIL DO USUÁRIO		
LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA		

RELÓGIO / ALARME / TOM DO TECLADO / LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE

Para ajustar o relógio:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo relógio.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

   A sequência do ajuste é: formato 12/24 horas, hora, minuto, ano, formato dia-mês, mês e dia.

Para alternar entre as 4 telas do relógio:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** para percorrer as diferentes telas.

ALARME

Para ajustar o alarme diário:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
4. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
5. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

   A sequência do ajuste é: horas e minutos.

Para desligar o som do alarme e ativá-lo para o dia seguinte:

Pressione qualquer tecla.

Para ativar / desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione **+** para alternar entre alarme ligado / desligado. aparece quando o alarme está ativado.

TOM DO TECLADO

Para ligar / desligar o tom do teclado:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de tom do teclado.

3. Pressione **+** para alterar o ajuste.
4. Pressione **SET** para confirmar.

LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE (TOL)

A lente com função de toque permite o fácil acesso a 1 dos 6 modos do relógio.

Para ajustar a função de toque na lente:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de toque na lente e use **+** para selecionar **TOUCH ON**.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET**.
4. Pressione **+** para selecionar 1 dos 6 modos e **SET** duas vezes para confirmar.

- Relógio (TIME)
- Batimentos cardíacos com percentual instantâneo, ou seja, como anda trabalhando o coração (%HR)
- Cronômetro e batimentos cardíacos atuais (STW HR)
- Média de batimentos cardíacos (Avg HR)
- Calorias queimadas (kCAL)
- Cronômetro (CHRONO)

Para usar a função de toque na lente:

Basta um toque na lente e o modo pré-configurado aparecerá na tela durante 10 segundos, retornando, a seguir, à tela anterior.

aparece quando a função de toque na lente está ativada e pisca quando a tela pré-configurada é exibida.

LIMITES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA / ALERTA

Para configurar os limites inferior e superior de frequência cardíaca / alerta:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo frequência cardíaca.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: nível de atividade (Caminhada, Marcha ou Corrida), limite inferior de frequência cardíaca, limite superior de frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO.

NOTA É necessário configurar o nível de atividade para que o relógio efetue o cálculo automático do limite inferior e superior de frequência cardíaca. Caso o nível de atividade ou idade seja alterado, o limite inferior / superior de frequência cardíaca será automaticamente atualizado.

ATIVIDADE ALVO

ATIVIDADE ALVO	% MHR	DESCRIÇÃO
CAMINHADA	65 - 78%	Manutenção da saúde: nível de intensidade física baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cárdio vascular
MARCHA	65 - 85%	Exercício aeróbico: fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo
CORRIDA	78 - 90%	Anaeróbico: produz velocidade e força. Trabalha dentro/acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA / INFERIOR / SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus limites de frequência cardíaca:

MHR	Para homens: MHR= 220 - idade Para mulheres: MHR= 230 - idade
LIMITE INFERIOR	MHR x % inferior da atividade alvo. Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite inferior = MHR x 65%
LIMITE SUPERIOR	MHR x % superior da atividade alvo. Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite superior = MHR x 78%

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível configurar o alerta de frequência cardíaca no modo frequência cardíaca conforme o seguinte:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
♥	* Alarme sonoro e alerta vibratório DESLIGADOS
((♥))	Alarme sonoro LIGADO • 1 bip = FC abaixo do limite inferior • 2 bipes = FC acima do limite superior

▲ ou ▼ pisca ao ultrapassar o limite de frequência cardíaca.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

DADOS DO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que este produto oferece, configure os dados do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão, permitindo o cálculo do nível de calorias consumidas durante o exercício. Esta informação ajuda o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para configurar os dados do usuário:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo dados do usuário.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.

   A sequência do ajuste é: nível de atividade (ATH / HOB / LIT), sexo (M / F), ano de nascimento, mês de nascimento, dia de nascimento, unidade de altura (pés ou metros), altura, unidade de peso (lbs ou kg) e peso. Após inserir os dados, o índice de aptidão será classificado como FAIR (Regular), NORMAL ou GOOD (Bom).

NOTA É necessário inserir os dados do usuário, a fim de permitir a contagem de calorias e gorduras queimadas.

Para verificar seu índice de aptidão:
Pressione **MODE** até atingir a tela de dados do usuário.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
BAIXO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
PASSATEMPO	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
ATLETA	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

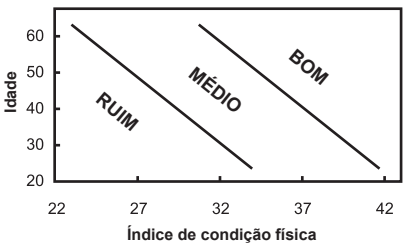
NOTA É necessário inserir o nível de atividade, a fim de calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão.

ÍNDICE DE APTIDÃO

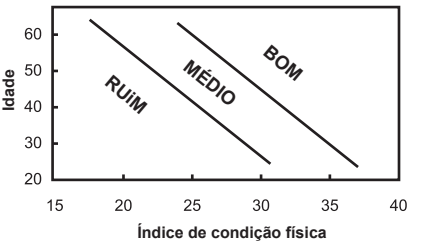
O relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Consulte o quadro abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:

ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA HOMENS



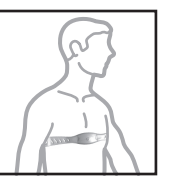
ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES



USANDO A CINTA PEITORAL

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.



1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Coloque a cinta peitoral em volta de seu peito. Para garantir a precisão do sinal de freqüência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.

DICAS

- A posição da cinta transmissora afeta o seu desempenho. Desloque a cinta transmissora pela correia para que fique acima da posição do seu coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.
- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Para manter o melhor desempenho do cinto do tórax, manusei-o com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva o cinto do tórax em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene o cinto do tórax em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave o cinto do tórax sob água corrente, em vez disso, limpe-o com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque o cinto do tórax imediatamente após o uso.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

SINAL DE TRANSMISSÃO

A cinta peitoral e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros (25 polegadas). São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica. Este monitor de batimentos cardíacos usa transmissão sem fio, codificada e analógica.

NOTA Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta peitoral.

Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
☀ Coração externo piscando	Procurando um sinal
☀ Coração interno piscando	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado
☀ Coração piscando	Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado
♥ / 💗	Nenhum sinal foi encontrado

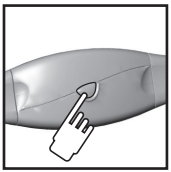
NOTA Para trocar o sistema de analógico para digital ou de digital para analógico, pressione o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos e force a busca do sinal.

A procura de sinal leva cerca de 10 segundos. Se, depois de 10 segundos, o ícone de coração não estiver piscando, significa que sua procura de sinal não obteve êxito. Será necessário executar outra procura de sinal.

IMPORTANTE Se o ícone de coração não aparecer no visor ou se não estiver piscando (em função de nenhum sinal ter sido encontrado), pressione **HR** e depois pressione e segure **MODE** para forçar uma busca de sinal.

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

1. O sinal está fraco ou os batimentos cardíacos estão exageradamente altos - o relógio do monitor de batimentos cardíacos só mostrará “0” ou uma leitura falsa:
   - Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
   - Regule novamente a posição da cinta peitoral.
   - Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
   - Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.
   - O cinto do tórax está no sistema digital. Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Pressione **HR** e depois pressione e segure **MODE** para forçar uma busca de sinal.
2. O equipamento de ginástica parece não funcionar com a sua cinta peitoral e o ícone digital ♥ é exibido:
   - A maioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico ♥. Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Pressione **HR** e depois pressione e segure **MODE** para forçar uma busca de sinal.



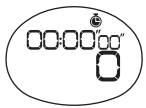
3. Interferência vinda do monitor de freqüência cardíaca de outra pessoa. As leituras cardíacas dessa pessoa aparecem no seu relógio, ou o monitor de freqüência cardíaca mostra "0":
   - Pressione o botão da cinta peitoral, a fim de fazer o relógio receber o sinal da sua pr ópria cinta peitoral. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta peitoral, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de analógico para digital.
4. O sinal está congestionado. A leitura de freqüência cardíaca em seu relógio está piscando:
   - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de freqüência cardíaca. Posicione-se em outro local onde a leitura de freqüência cardíaca pare de piscar.

AVISO A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão,

semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de freqüência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

CRONÔMETRO

Para usar o cronômetro:



1. Pressione **MODE** para navegar ao modo cronômetro.
2. Para iniciar / parar / reiniciar o cronômetro, pressione **ST / SP**.
3. Para zerar o cronômetro, pressione e mantenha pressionado **SET**.

Se a função frequência cardíaca do relógio estiver ativada e os dados do usuário tiverem sido inseridos, a contagem de calorias consumidas terá início durante o funcionamento do cronômetro.

aparece quando o cronômetro está em funcionamento. É possível usar o cronômetro e acessar outros modos ao mesmo tempo. pisca até o usuário voltar ao modo cronômetro.

VERIFICANDO DADOS E FREQUÊNCIA CARDÍACA ATUAL ENQUANTO O CRONÔMETRO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Pressione **HR** para percorrer as seguintes telas enquanto o cronômetro estiver em uso:

Frequência cardíaca percentual e atual	
Cronômetro e frequência cardíaca atual	
Frequência cardíaca média e atual	
Calorias consumidas e frequência cardíaca atual	

LEITURA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PERCENTUAL

A leitura da frequência cardíaca percentual é calculada a partir de sua frequência cardíaca atual e MHR: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Quanto maior for o percentual, maior será o trabalho do coração. Por exemplo, ao atingir 80-90%, considere diminuir o ritmo passando para um nível de exercício mais cômodo.

LUZ DE FUNDO / BLOQUEIO DO TECLADO

Para ligar a luz de fundo por 3 segundos:
Pressione . (Pressione novamente dentro de 3 segundos, a fim de acrescentar outros 3 segundos).

Para bloquear / desbloquear o teclado:
Pressione e mantenha pressionado . O ícone aparece quando o teclado está BLOQUEADO.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca aparece na tela; seu funcionamento voltará ao normal ao substituir as pilhas.

PILHAS

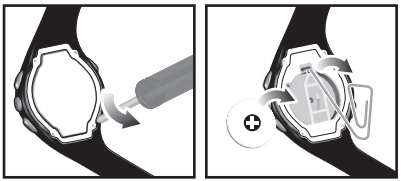
Este produto utiliza 2 pilhas CR2032, uma para o relógio e outra para a cinta peitoral. Ambas já estão instaladas. Os avisos sobre as pilhas são:

	DESCRIÇÃO
Piscando continuamente	A pilha do relógio está fraca
Piscando alternadamente	A pilha do relógio está fraca e não é possível ligar a luz de fundo

***** As pilhas duram normalmente um ano.

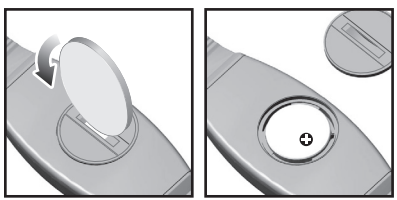
Para substituir a pilha do relógio:

1. Tire os parafusos e remova a parte traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Substitua a pilha esgotada e recoloque o clipe da pilha.
4. Recoloque a parte traseira e os parafusos.



Para substituir a pilha da cinta peitoral:

1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Substitua a pilha esgotada (como indicado) e feche a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.



IMPORTANTE Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

O monitor de freqüência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua freqüência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua freqüência cardíaca. À medida que sua forma física se aprimorar, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em conseqüência disso, sua freqüência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta freqüência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que exercita de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a aptidão física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo do exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Meça seu pulso após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O relógio é resistente a água até 50 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos, mas não deve ser usada em atividades debaixo d'água, pois a transmissão da frequência cardíaca não ocorre debaixo d'água. Consulte o quadro abaixo para orientações adequadas de uso.

	Respingos de chuva, etc	Banho (Apenas água morna/ fria)	Nado leve / águas rasas	Mergulho raso / Surfe / Esportes aquáticos	Mergulho com aparelho de oxigênio / Em águas profundas
Relógio 50M /165 Pés	OK	OK	OK	Não	Não
Cinta peitoral 50M / 165 Pés	OK	Não	Não	Não	Não

IMPORTANTE

- Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.
- Não pressione os botões na água ou durante tempestades com chuva, pois isso pode fazer com que a água entre no relógio, danificando-o.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Relógio	
Formato da hora	12 hr / 24 hr
Formado da data	DD / MM ou MM / DD
Ano	2005-2054 (auto-calendário)
Alarme	Diário
Cronômetro	
Timer de contagem progressiva	De 00:00:00 (Min:Seg:100º Seg) a 99:59:59 (Hr:Min:Seg)
Avaliação do desempenho	
Alarme da frequência cardíaca (HR)	Sonoro / visual
Variação de medida da FC	30-240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da FC inferior	30-240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da FC superior	80-240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorias	0-9,999kcal
Transmissão	
Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir com a pilha fraca
Resistência a água	
Relógio	50 metros (163 pés) sem pressionar as teclas
Cinta peitoral	A prova de respingos
Ambiente de funcionamento	
Temperatura de funcionamento	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Tap On Sport Monitor de batimentos cardíacos (Modelo: SE102N) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.